**En verano, ¿tu *bro* sufre por el exceso de sudor? Descubre cómo puedes ayudarlo**

Si tu *bro* es de los que dejan sus camisetas empapadas de sudor, ¡échale una mano!, y este verano hagan *team* para combatir ese problema tan común. Aunque la neta apeste, demuéstrale tu comprensión y pásale esta información de **Old Spice** sobre el exceso de sudoración en los días de calor.

Cuando se eleva la temperatura, es normal que haya sudor, porque se trata de tu cuerpo intentando refrescarse. La sudoración tiene la tarea de mantener el equilibrio de calor en el cuerpo, ya que el líquido se evapora y enfría. Puede que te incomode, pero es vital para tu organismo.

Además del calor, otras causas que te pueden hacer sudar la gota gorda son el ejercicio, el estrés, los nervios y la ansiedad. Si ya estás sudando sólo de pensar en echarte una cascarita con tus compas o invitar a salir a tu *crush*, necesitamos hablar.

Las marcas de sudor en las playeras y el mal olor pueden ser las razones por las que prefieres evadir algunos momentos o lugares, y te pierdes de muchas experiencias importantes. Por eso, a pesar de que eres un buen *bro* y estás para tus amigos, seguro ya les has quedado mal en varias salidas porque temes que te vean más mojado que nariz de perro (y oliendo peor que lomito).

Pero no te apures: el problema de la sudoración en exceso se resuelve sin bronca, hay varias cosas que tú y tus compas pueden hacer para sentirse cómodos en estos días de verano:

* **Un bañito no le hace mal a nadie**. Si lo haces con un jabón antibacterial, va a ser mucho mejor para ti y todas las personas que te tengan cerca. Recuerda que la ducha es diaria: no por seguir en *home office* vas a ser el maloliente de la casa, luego no te vas a aguantar ni tú.
* **Tu *outfit* sí es importante.** Las camisas o camisetas que uses deben ser de colores claros y fibras naturales, como el algodón o lino, que permiten respirar a la piel. Para el ejercicio, usa piezas de textiles sintéticos desarrollados para absorber el sudor.
* **Una playera extra te puede salvar.** Llévala siempre en la cajuela del coche o en tu *backpack*, ya que te va a hacer el paro cuando requieras cambiarte. Igual se la puedes ofrecer a tu *bro* si la necesita: se va a dar cuenta de que le cuidas la espalda si le das tu camiseta cuando está sudando a chorros.
* **Lo que comes tiene mucho que ver**. Las bebidas alcohólicas y los alimentos muy condimentados te pueden hacer sudar y oler más fuerte de lo habitual.
* **No practiques deportes a medio día.** El ejercicio es buenísimo, pero evita realizarlo a la mera hora del calorón. Si lo haces, recuerda llevar en tu *backpack* **una barra de antitranspirante Old Spice Sudor Defense,** para estar protegido de los malos olores.
* **Los machos alfa lomo plateado están informados y se cuidan con lo mejor.** Los desodorantes sólo disfrazan el mal olor, pero **una barra de antitranspirante Old Spice Sudor Defense** disminuye el sudor mientras su tecnología 4x Active Defense aporta una mejor protección y fragancia intensa y duradera. Pásale el dato a tu compa.

Hay cosas que te hacen sudar, como los días de calor o una buena reta de fifa. Así que pon a prueba la efectividad de tu desodorante e invita a tu bro a jugar con las consolas que **Old Spice** está regalando.

Este mes, lanzamos nuestra *landing page*, tenemos la excusa perfecta para que celebres con tu compa, te registres y ganes premios increíbles: **Play Station 5, Nintendo Switch** y más en **díadelbrother.com.**

Sigue estos consejos y **#ProtegeATuBrother**. No seas gandalla y cuéntale lo que debe hacer para estar más cómodo y disfrutar los días de calor y videojuegos.

##### **SOBRE P&G MÉXICO**

##### P&G ofrece a los consumidores alrededor del mundo, uno de los portafolios más completos de marcas líderes, confiables y de calidad, las cuales incluyen: Always®, Ariel®, Ace®, Bounty®, Charmin®, Crest®, Dawn®, Downy®, Febreze®, Gain®, Gillette®, Head&Shoulders®, Maestro Limpio® Olay®, Old Spice®, Oral-B®, Pampers®, Pantene®, Salvo®, Tide® y Vicks®. La comunidad de P&G cuenta con operaciones en aproximadamente 70 países alrededor del mundo. Visite la página [http://www.pg.com](http://www.pg.com/) para conocer las últimas noticias y obtener información sobre P&G y sus marcas.